HORIZON FITNESS

BANC ADONIS

REPOSE-BARRE ADONIS

BANC MULTIFONCTION ET REPOSE-BARRE
MODE D'EMPLOI

GARANTIE

Vous trouverez nos modalités de garantie dans la carte de garantie et service.
Si celle-ci ne vous a pas été livrée, veuillez la demander en appelant le numéro suivant :
+49 (0) 2234-9997-100.

REMARQUES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

POUR UNE UTILISATION PRIVÉE À DOMICILE UNIQUEMENT !

Veuillez lire attentivement le mode d'emploi suivant avant de commerncer à utiliser votre appareil. Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation privé à domicile. N'utilisez pas cet appareil dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie. Veuillez à bien serrer toutes les vis avant de commencer à utiliser l'appareil.

⚠ ATTENTION

Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, des nausées, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser l'appareil. La société Johnson Fitness ne peut être responsable en cas d'accident ou blessures dûes à une mauvaise utilisation de ses appareils ou une condition physique insuffisante.

AVERTISSEMENT

• Assurez-vous que l'appareil soit bien stable sur une surface plane.

• L'appareil possède des pièces mobiles. Veillez à ce qu'aucune personne surtout de jeunes enfants, ne se trouvent à proximité de l"appareil lors de vos entraînements.

• Verifiez que les pièces soit bien fixes et enclenchées avant de commencer un entraînement.

• Avant de commencer vos exercices, retirez tous les bijoux (chaînes, bagues etc.).

• N'utilisez cet appareil qu'à l'intérieur (pièces climatisées ou non) et jamais en extérieur.

• Portez des vêtements et chaussures de sport appropriés pas trop larges afin que ceux-ci ne se prennent pas dans les pièces mobiles de l'appareil.

• Échauffez-vous 5 à 10 minutes et effectuez un séance de récupération de 5-10 minutes en fin de training. L'objectif est de diminuer lentement votre rythme cardiaque.

• Ne retenez pas votre souffle pendant un exercice. Respirez normalement.

• Effectuez de courtes pauses entre les exercices. Les muscles se forment notamment pendant les pauses.

• Les débutants devraient commencer par un entraînement deux fois par semaine puis passer progressivement à un entraînement de 4-5 seances hebdomadaires.

• Ne forcez pas et n'utilisez pas votre appareil de manière excessive, ceci pourrait créer des risques de blessures.

Les animaux domestiques et les enfants de moins de 14 ans ne doivent EN AUCUN CAS se trouver à moins de 3 m de l'appareil.

Les enfants de moins de 14 ans ne doivent EN AUCUN CAS utiliser cet appareil.

Les enfants de plus de 14 peuvent utiliser l'appareil uniquement sous la surveillance d'un adulte..

MONTAGE

⚠ ATTENTION

Pendant le montage de votre appareil, il faut faire particulièrement attention lors de certaines opérations. Il est extrêmement important que vous suiviez exactement les instructions de montage et que vous serriez fermement toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces ne soient pas bien bloquées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à faire du bruit pendant l'utilisation. Pour éviter d'endommager votre banc, nous vous recommandons de reprendre les instructions de montage en mains, de les lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant le montage.

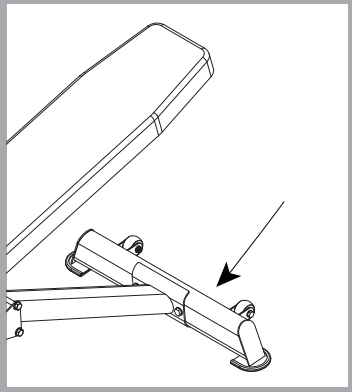
Avant de commencer l'assemblage, inscrivez le numéro de série et le nom du modèle ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi que le nom du modèle sur le pied d'appui arrière du banc.

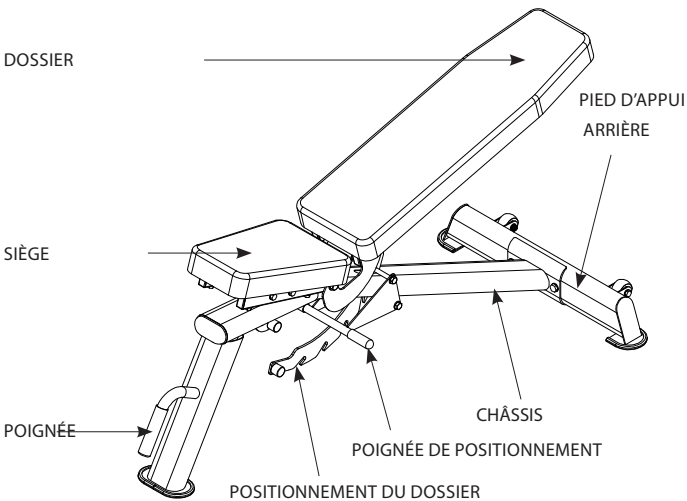
INDIQUEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ICI SVP :

NUMÉRO DE SÉRIE

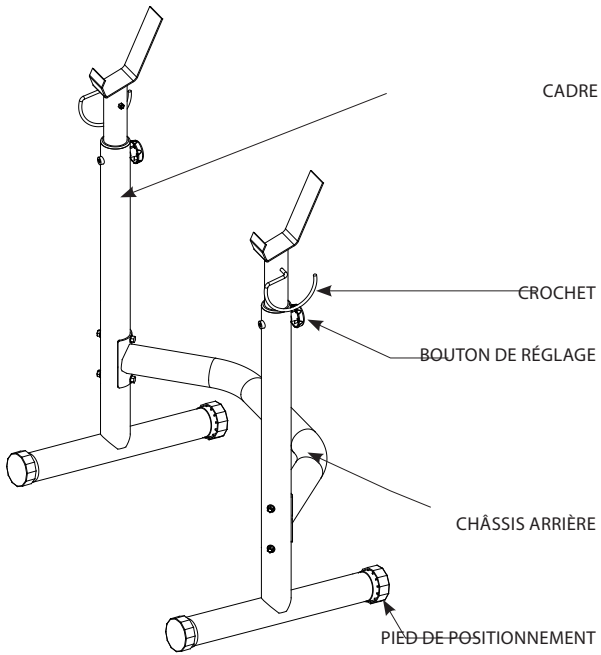
MODÈLE : HORIZON FITNESS

NUMÉRO DE SÉRIE





BANC MULTIFONCTION ADONIS



ADONIS REPOSE-BARRE

OUTILS FOURNIS :

Adonis:

- ☐ Clé à fourche 13/14mm
- ☐ Clé à fourche 17/19mm

Adonis Repose-barre :

- ☐ Clé à fourche 13/14mm
- ☐ Clé à fourche 17/19mm

PIÈCES FOURNIES :

Adonis:

- ☐ 1 Châssis
- ☐ 1 pied d'appui arrière
- ☐ 1 châssis du siège
- ☐ 1 tube du siège
- ☐ 1 châssis multipositionnement siège
- ☐ 2 tubes dossier
- ☐ 1 poignée de positionnement
- ☐ 1 dossier
- ☐ 1 siège

Adonis Repose-barre :

- ☐ 2 châssis droits
- ☐ 1 châssis arrière
- ☐ 2 crochets

MONTAGE

AVANT LE MONTAGE

Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. Transportez et assemblez l'appareil avec précaution. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté. Nous vous conseillons de déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. Risque de blessures si ces instructions ne sont pas observées.

REMARQUE : A chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement tous les écrous et toutes les vis avant de les serrer à fond. Lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser les filets des vis.

☎ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou qu'il vous manque des pièces, appelez notre service clientèle au +49 (0) 2234 9997-500

ÉTAPE 1

SACHET DE VIS :

ROULETTE (12)
Qté : 2

VIS (23)
M10X65 mm
Qté : 2

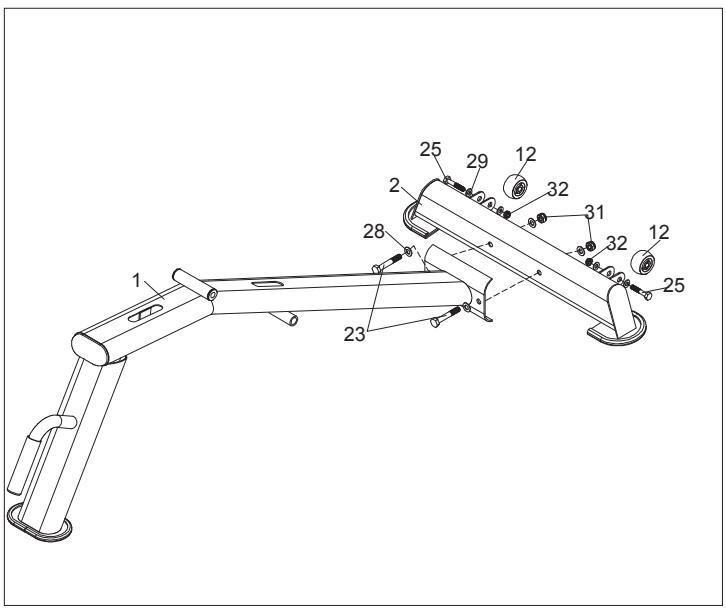
VIS (25)
M8X45 mm
Qté : 2

RONDELLE (28)
M10
Qté : 4

RONDELLE (29)
M8
Qté : 4

ÉCROU NYLON (31)
M10
Qté : 2

ÉCROU NYLON(32)
M8
Qté : 2



A Fixez les deux ROULETTES DE TRANSPORT (12) au PIED D'APPUI ARRIÈRE (2) avec deux VIS (25), 4 RONDELLES (29) et 2 ÉCROUS EN NYLON (32).

B Fixez le CHÂSSIS (1) au PIED D'APPUI ARRIÈRE (2). Utilisez 2 VIS (23), 4 RONDELLES (29) et 2 ÉCROUS EN NYLON (32).

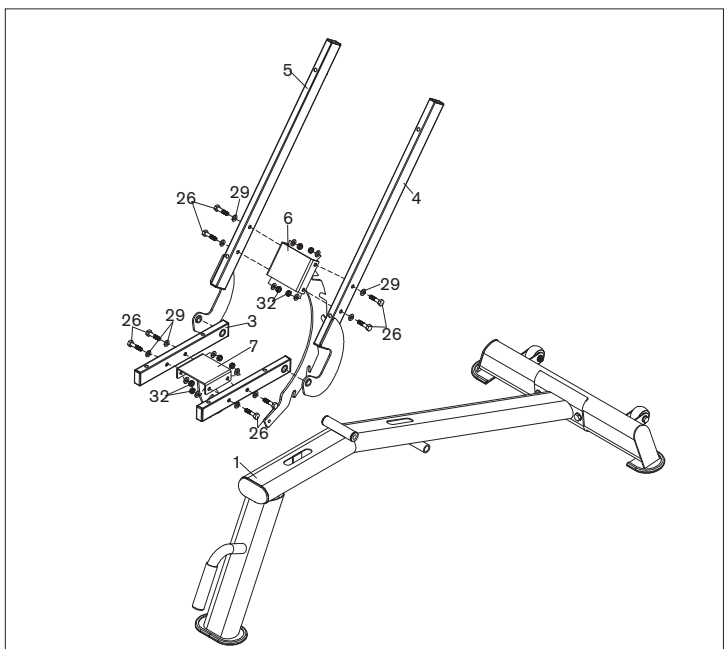
ÉTAPE 2

SACHET DE VIS :

VIS (26)
M8X35 mm
Qté : 8

RONDELLE (29)
M8
Qté : 16

ÉCROU NYLON (32)
M8
Qté : 8



A Fixez les TUBES du dossier (3) au châssis principal pour le SIÈGE (7), avec 4 VIS (26), 8 RONDELLES (29) et 4 ÉCROUS EN NYLON (32).

B Fixez les tubes DROIT et GAUCHE du dossier (5&4) au châssis du DOSSIER (6) , avec 4 VIS (26), 8 RONDELLES (29) et 4 ÉCROUS EN NYLON (32).

ÉTAPE 3

SACHET DE VIS :

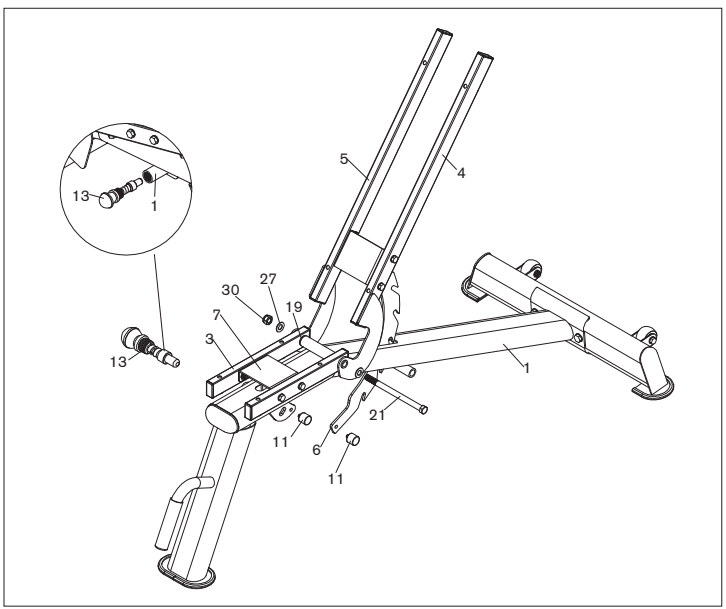
BUTTOIR (11)
Qté : 2

BOUTON DE RÉGLAGE (13)
Qté : 1

VIS (21)
M12X190 mm
Qté : 1

RONDELLE (27)
M12
Qté : 2

ÉCROU NYLON(30)
M12
Qté : 1



A Fixez les TUBES DROIT et GAUCHE du DOSSIER (5&4) et les TUBES du SIÈGE (3) au châssis principal (1). Utilisez pour cela la VIS (21), 2 RONDELLES (27) et 1 ÉCROU EN NYLON (30).

B Positionnez le BOUTON DE RÉGLAGE (13) dans un des trous du CHASSIS COURBÉ.

C Fixez les BUTTOIRS (11) au CHÂSSIS DU SIÈGE (6) et au CHÂSSIS DU DOSSIER (7).

ÉTAPE 4

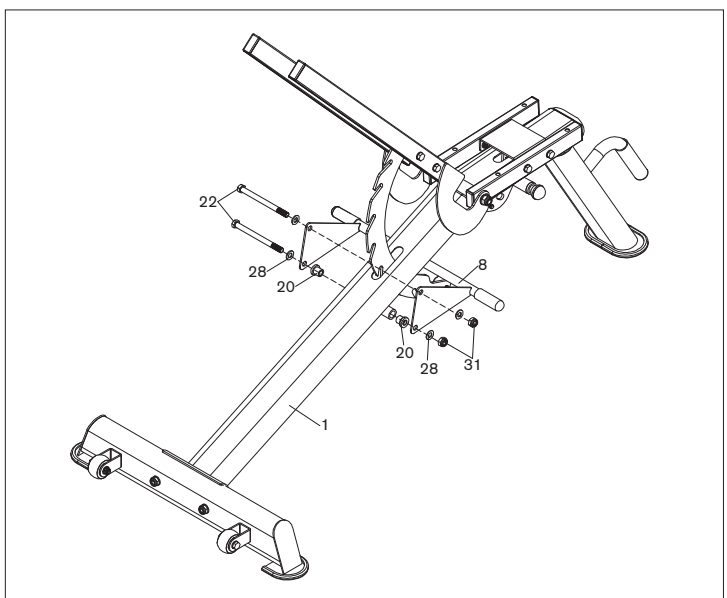
SACHET DE VIS :

EMBOUT PLASTIQUE (20)
Qté : 2

VIS (22)
M10X130 mm
Qté : 2

RONDELLE (28)
M10
Qté : 4

ÉCROU NYLON (31)
M10
Qté : 2



A Fixez les deux EMBOUTS PLASTIQUES (20) aux tubes se trouvant sous le CHÂSSIS (1).

B Positionnez le CHÂSSIS DE POSITIONNEMENT (8) sous le CADRE.

C Placez une VIS (22) et une RONDELLE (28) sur le côte gauche du CHÂSSIS DE POSITIONNEMENT (8), sous le CADRE, puis de la même façon sur le côté droit de CHÂSSIS DE POSITIONNEMENT et terminez par un ÉCROU (31).

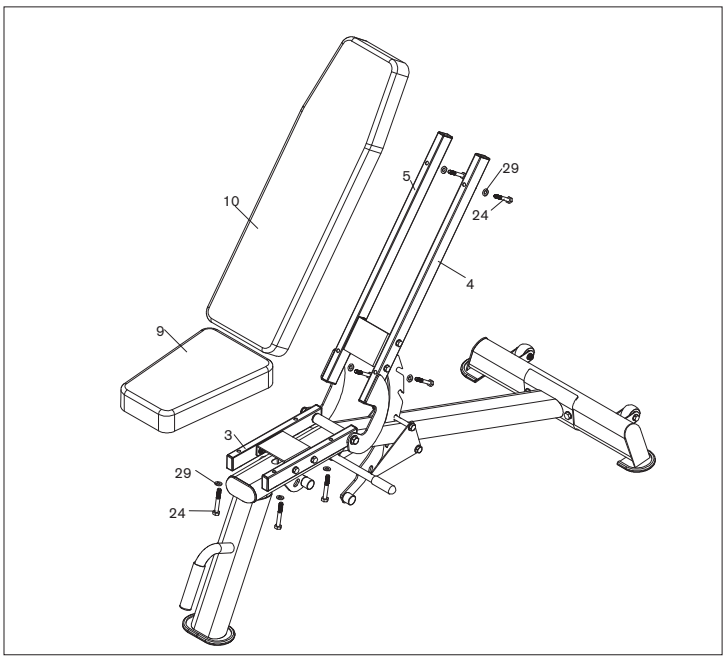
D Placez une VIS (22) et une RONDELLE (28) sur le côte gauche du CHÂSSIS DE POSITIONNEMENT (8), sur le CADRE, puis de la même façon sur le côté droit de CHÂSSIS DE POSITIONNEMENT et terminez par un ÉCROU (31).

ÉTAPE 5

SACHET DE VIS :

VIS (24)
M8X55 mm
Qté : 8

RONDELLE (29)
M8
Qté : 8



A Fixez le DOSSIER (10) aux TUBES DU DOSSIER (5&4). Utilisez pour cela les 4 VIS (24) et les 4 RONDELLE(29).

B Fiyez le SIÈGE (9) au TUBE DU SIÈGE (3). Utilisez les 4 VIS (24) et les 4 RONDELLE (29).

ÉTAPE 6

MONTAGE TERMINÉ !

Adonis
Poids utilisateur maximum : 120 kg
Poids max. pendant l'entraînement : 160 kg
Poids appareil : 19.5 kg
Dimensions (L x B x H) : 141 x 64.5 x 129 cm

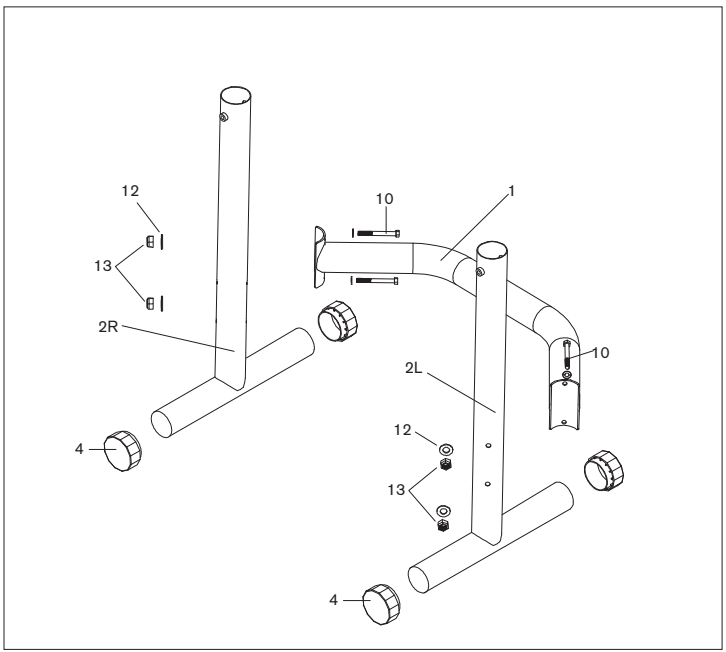
ÉTAPE 1

SACHET DE VIS :

VIS (10)
M10X95 mm
Qté : 4

RONDELLE COURBÉE (12)
M10
Qté : 8

ÉCROU NYLON(13)
M10
Qté : 4



A Enfilez les 4 CACHES EN PLASTIQUE dans le CADRE (2L&2R).

B Fixez le CADRE (2L&2R) avec le CHÂSSIS ARRIÈRE (1). Utilisez pour cela 4 VIS (10), 8 RONDELLES COURBÉES (12) et 4 ÉCROUS (13).

ÉTAPE 2

SACHET DE VIS :

CONDUIT PLASTIQUE (5)
Qté : 2

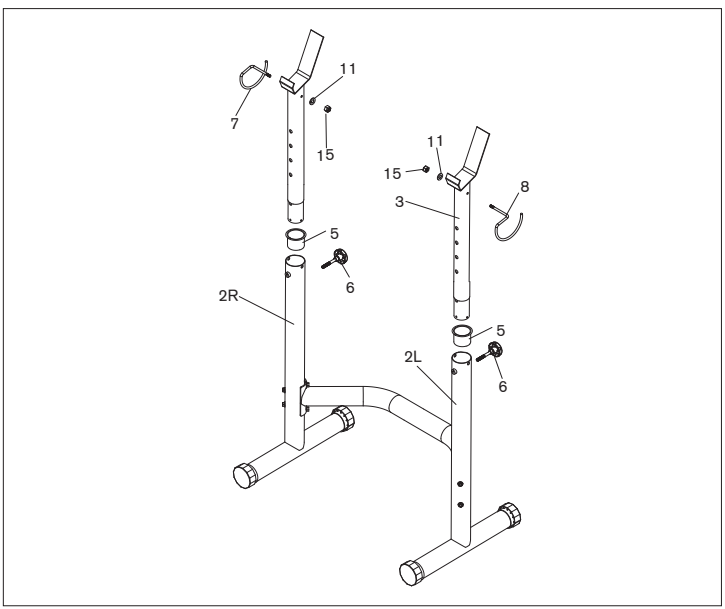
BOUTON DE RÉGLAGE (6)
Qté : 2

CROCHET DROIT (7)
Qté : 1

CROCHET GAUCHE (8)
Qté : 1

RONDELLE (11)
M8
Qté : 2

ÉCROU NYLON (15)
M8
Qté : 2

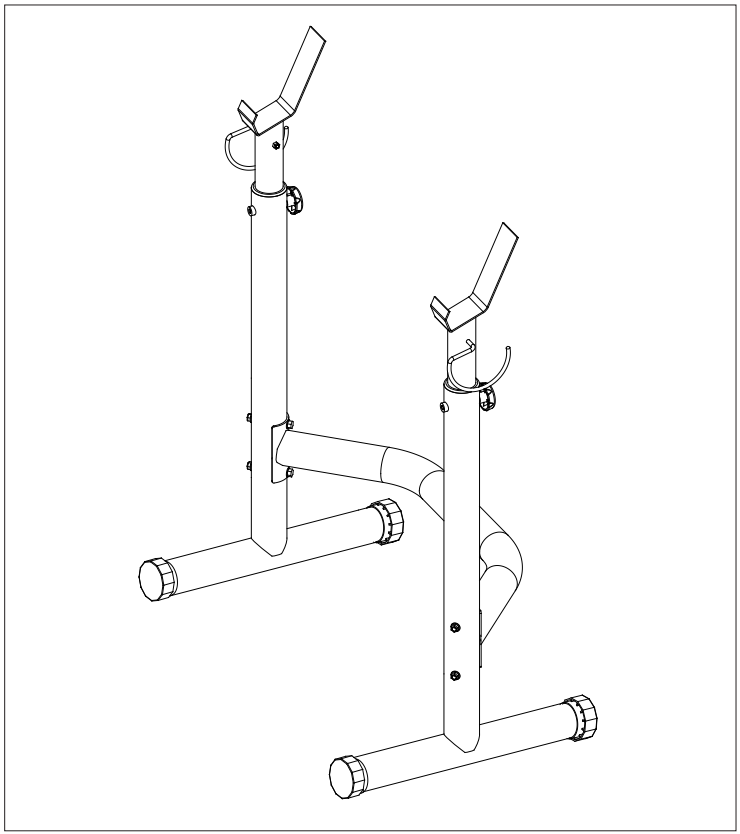


A Enfilez les 2 CONDUITS PLASTIQUES (5) dans les TUBES INFÉRIEURS (2L&2R).

B Positionnez les deux CROCHETS (3) dans les TUBES (2L&2R) et fixez également les 2 BOUTONS DE RÉGLAGE (6).

C Fixez le CROCHET DROIT (7) et le CROCHET GAUCHE (8) au REPOSE-BARRE (3). Utilisez pour cela 2 ÉCROUS (15) et 2 RONDELLES (11).

ÉTAPE 3



MONTAGE TERMINÉ !

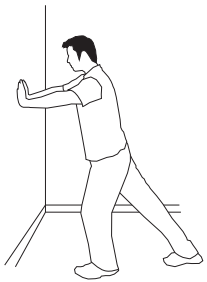
Adonis Repose-barre

Poids maximum autorisé : 160 kg
Poids appareil : 16 kg
Dimensions (L x B x H) : 62 x 107 x 150 cm
Dimensions min. : 91 cm
Dimensions max. : 105 cm

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

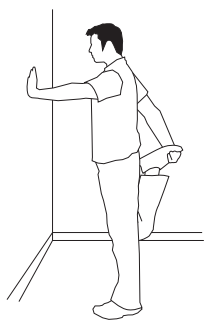
ETIREMENTS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant l'entraînement, nous recommandons de consacrer tout d'abord quelques minutes à des exercices d'étirement simples. De cette manière, vous effectuez votre entraînement plus souplement et diminuez les risques de blessure. Exécutez tous les étirements avec précaution. Ces exercices ne doivent causer aucune douleur. Veillez à ne pas interrompre brusquement les mouvements, mais à revenir lentement à votre position initiale.



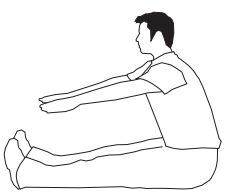
1. ETIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous à une faible distance devant un mur. La pointe du pied gauche devrait se trouver à environ 45 cm du mur et le pied droit à une trentaine de centimètres de l'autre pied. Appuyez-vous sur le mur en y posant les deux mains bien à plat. Maintenez toute la plante du pied bien au sol et restez dans cette position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale. Changez de jambe et répétez l'exercice.



2. ETIREMENT DES QUADRICEPS (CUISSES)

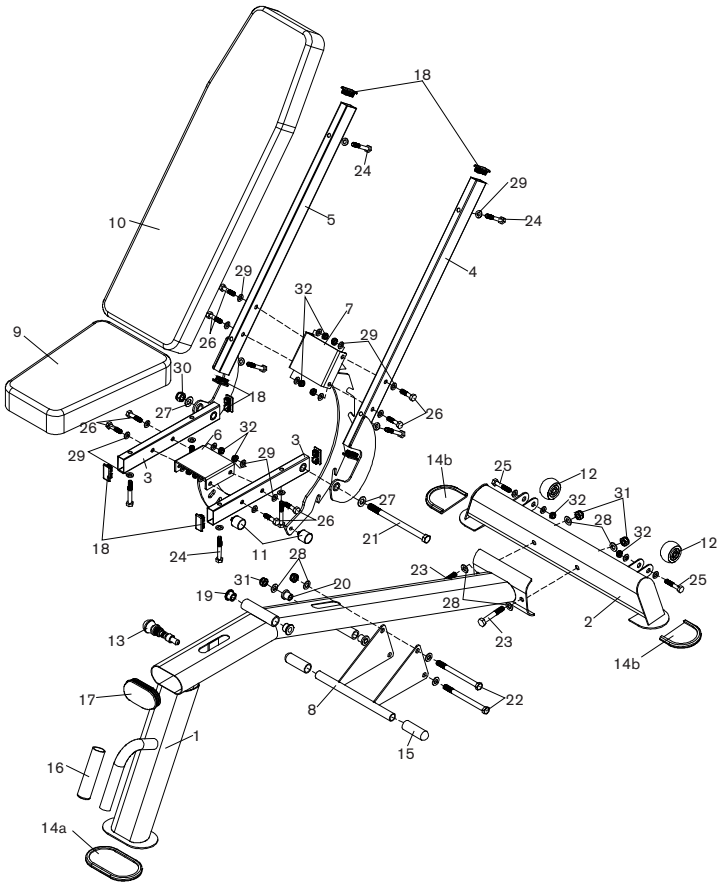
Appuyez-vous sur un mur avec la main gauche. Soulevez votre pied droit, saisissez-le avec votre main droite au niveau de la cheville et tirez sur votre pied pendant 15 secondes afin de bien étirer les muscles de la cuisse. Le genou de la jambe pliée reste à la même hauteur de celui de la jambe d'appui. Répétez l'exercice avec la jambe et la main gauches.



3. ETIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS

Asseyez-vous par terre, les jambes étendues et collées l'une à l'autre. Etirez vos bras aussi loin que possible vers l'avant. Ne pliez pas les genoux. Etirez vos doigts jusqu'aux orteils et tenez la position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale et redressez le dos. Répétez l'exercice une fois.

VUE ÉCLATÉE

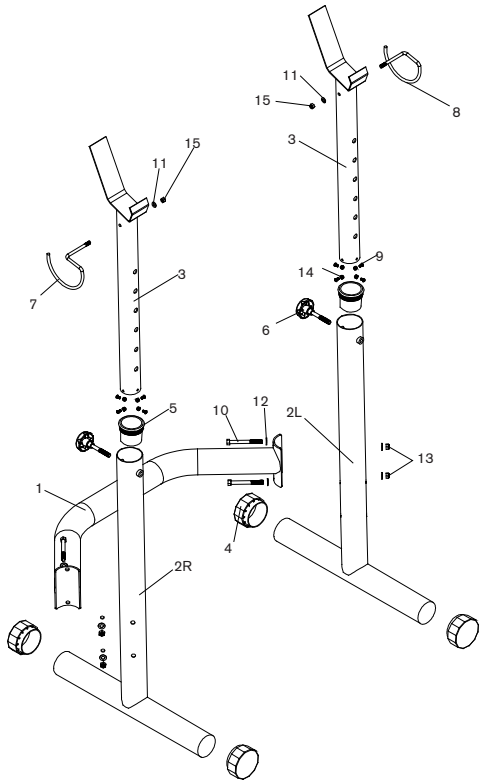

18
24
29
24
10
5
4
29
32
7
9
26
29
30
18
27
26
26
6
32
29
3
3
29
14b
25
12
31
32
28
32
12
27
21
18
24
11
26
28
31
19
20
23
28
25
2
13
23
14b
17
8
22
1
15
16
14a

BANC ADONIS NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES

N°	DESCRIPTION EN ANGLAIS	Qté
1	Main Frame	1
2	Rear Base	1
3	Seat Cushion Tube	2
4	Left Back Cushion Tube	1
5	Right Back Cushion Tube	1
6	Back Cushion Adjustable Frame	1
7	Seat Cushion Adjustable Frame	1
8	Adjustable Holder	1
9	Seat Cushion	1
10	Back Cushion	1
11	Bumper	2
12	Wheel	2
13	Quick Knob	1
14a	Rubber Foot Pad (big)	1
14b	Rubber Foot Pad (small)	2
15	Handle Grip(19mm)	2
16	Handle Grip(25mm)	1
17	50 x 100mm Ellipse End Plug	1
18	20 X 40 Square End Plug	8
19	Oil Bushing	2
20	Plastic Bushing	2

N°	DESCRIPTION EN ANGLAIS	Qté
21	Hex Bolt M12 X 190mm	1
22	Hex Bolt M10 x 130mm	2
23	Hex Bolt M10 x 65mm	2
24	Hex Bolt M8 x 55mm	8
25	Hex Bolt M8 x 45mm	2
26	Hex Bolt M8 x 35mm	8
27	M12 Washer	2
28	M10 Washer	8
29	M8 Washer	28
30	M12 Nylon Nut	1
31	M10 Nylon Nut	4
32	M8 Nylon Nut	10

VUE ÉCLATÉE



REPOSE-BARRE ADONIS NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES

N°	DESCRIPTION EN ANGLAIS	Qté
1	Back Connect Suppor	1
2L	Left Rear Upright Frame	1
2R	Right Rear Upright Frame	1
3	Barbell Support	2
4	Round End Cap (76mm)	4
5	Round Mid-empty Plug	2
6	Locking Knob	2
7	Right Hook	1
8	Left Hook	1
9	Hex Bolt (M6x110mm)	8
10	Hex Bolt (M10x95mm)	4
11	Washer (M8)	2
12	Arc Washer (M10)	8
13	Nylon Locknut (M10)	4
14	Nylon Locknut (M6)	8
15	Nylon Locknut (M8)	2

CONTACT
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D - 50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 500
E-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0) 2234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu

HORIZON FITNESS

BANC MULTIFONCTION ET REPOSE-BARRE